



PSYCHOLOGICKÁ PORADNA 10. 05. 2011

Nedokážu žít sama

Vážená paní Evo, můj problém se týká toho, že nedokážu žít sama, bez přítele. Už od 17-ti let jsem pořád s někým byla, většinou i bydlela, a teď,...

Vážená paní Evo, můj problém se týká toho, že nedokážu žít sama, bez přítele. Už od 17-ti let jsem pořád s někým byla, většinou i bydlela, a teď, když nikoho nemám, tak mám ze samoty hrozné deprese. Dokonce někdy přemýšlím, že budu raději s někým, s kým ani být nechci, jenom abych trpěla méně. Existuje nějaká rada?

Sylva, 37 let

Odpověď:

Hezký den Sylvo,

je těžké být sám se sebou a je také těžké být sám se sebou v přítomnosti druhého.

Přesto si myslím, že byste měla zkusit alespoň na čas raději první variantu, neboť vracet se neustále k té druhé nikam nevede. Budete jen střídat partnery a hledat toho pravého. Zkuste se zastavit a být sama se sebou. Zvládnete to, i když si myslíte, že nedokážete žít sama. Všechn smutek a neklid pramení jen z Vašich myšlenek. Vy něco předpokládáte, ale skutečnost může být opačná. Víím, každý člověk touží po někom blízkém a žena obzvláště potřebuje podporu a oporu silného muže. Samotu pak vnímáte jako stav ohrožení a máte pocit, že se vám nedostává to, co potřebujete - láska, pohlazení, porozumění a pozornost. Každý z nás je trochu sobec a chce mít všechny výhody a příjemnosti, které život přináší.

Ale rozhodnete-li se vzít do života muže jako záplatu, bude velmi brzy frustrovaná a depresivní.

Vy přece nemusíte hned s někým žít, bydlet a sdílet vše společně. Existuje i jiná forma sblížení - forma přátelství, která zaručuje krásné prožitky a nahradí vám na určité časové období partnera. Většinou když nehledáte, zklidníte se a ON pak přijde bez klepání.

Teprve až si budete opravdu jista, že muž, kterého jste potkala je „Vás hoden“ nastěhujte si ho domů a začněte žít beze strachu a deprese.

PhDr. Eva Lavičková